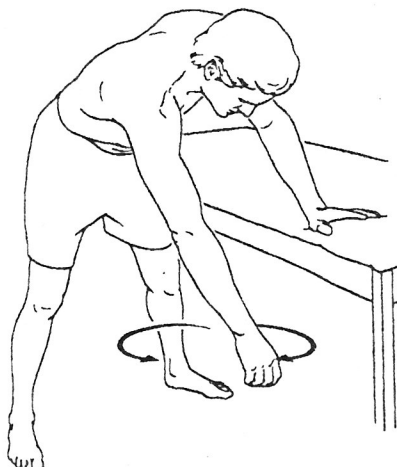


SHOULDER - 26 ROM: Pendulum (Circular)

Let arm move in circle clockwise, then counterclockwise, by rocking body weight in circular pattern.

Circle _____ times each direction per set.
Do _____ sets per session.
Do _____ sessions per day.



SHOULDER - 69 Progressive Resisted: Internal Rotation (Side-Lying)



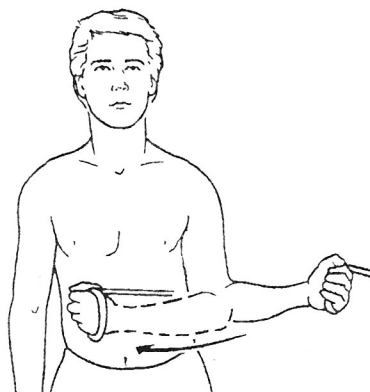
Holding _____ pound weight, raise forearm toward body, keeping elbow at side.

Repeat _____ times per set. Do _____ sets per session.
Do _____ sessions per day.

SHOULDER - 44 Strengthening: Resisted Internal Rotation

Hold tubing in hand, elbow at side and forearm out. Rotate forearm in across body.

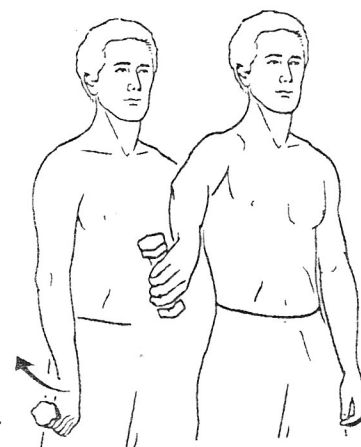
Repeat _____ times per set.
Do _____ sets per session.
Do _____ sessions per day.



SHOULDER - 74 Supraspinatus Strengthening

Holding _____ pound weight, raise arm diagonally from hip to just below shoulder level. Keep elbow straight, thumb down.

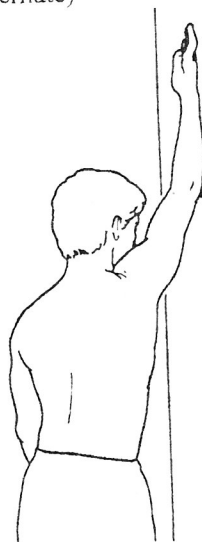
Repeat _____ times per set.
Do _____ sets per session.
Do _____ sessions per day.



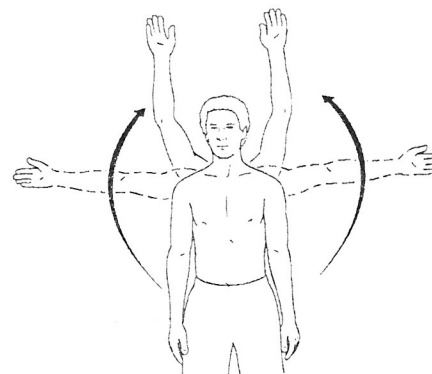
SHOULDER - 8 ROM: Flexion (Alternate)

Slide arm up wall, with palm out, by leaning toward wall. Hold _____ seconds.

Repeat _____ times per set.
Do _____ sets per session.
Do _____ sessions per day.



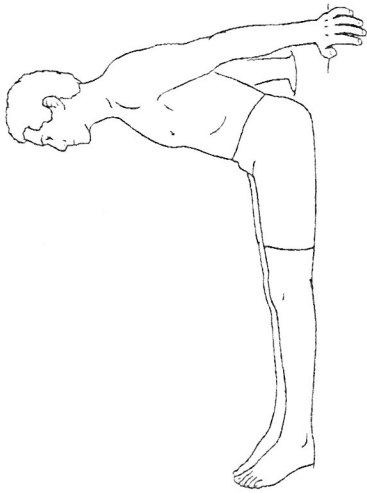
SHOULDER - 84 ROM: Abduction (Standing)



Bring arms straight out from sides and raise as high as possible without pain.

Repeat _____ times per set. Do _____ sets per session.
Do _____ sessions per day.

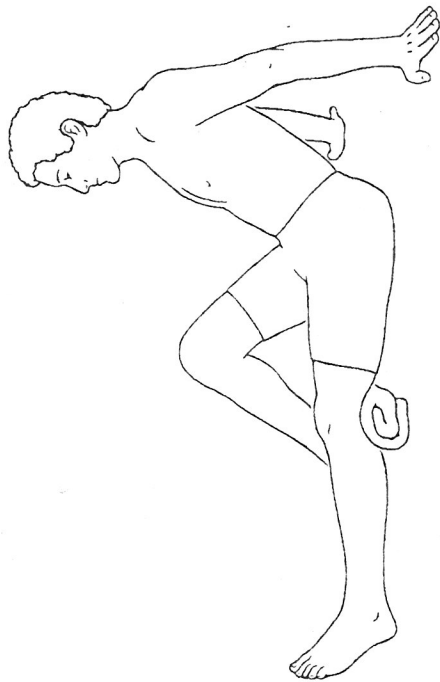
HIP / KNEE - 11 Strengthening: Quadriceps Set



Tighten muscles on top of thighs by pushing knees down into surface. Hold 5 seconds.

Repeat 20 times per set. Do 1-2 sets per session.
Do 3 sessions per day.

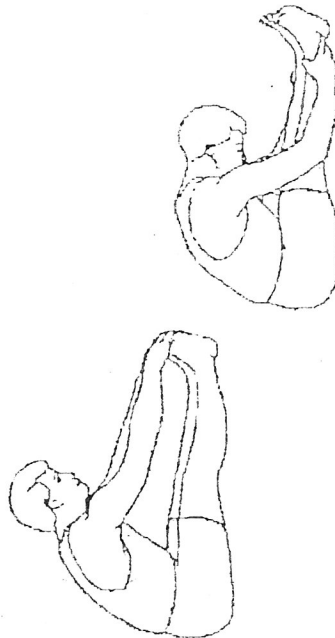
HIP / KNEE - 49 Quad Set: Slight Flexion



Tense muscles on top of thigh. Hold 5 seconds.

Repeat 20 times per set. Do 1-2 sets per session.
Do 3 sessions per day.

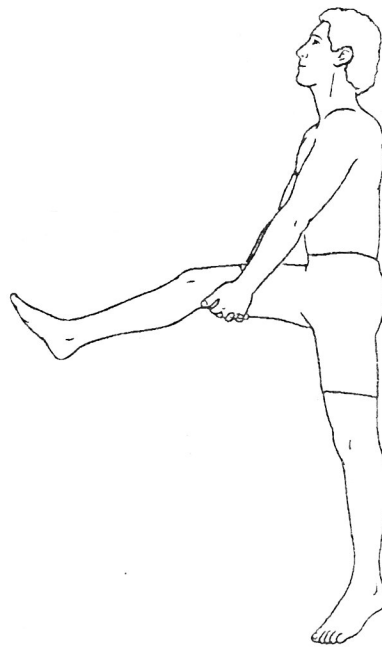
Flexibility: Hamstring- Double Leg.



Extend both legs. Keep knees flat on the ground. Try and touch your toes or farther. Hold 30 sec. Repeat twice.

Repeat 2 times per set. Do 1 sets per session.
Do 3 sessions per day.

HIP / KNEE - 38 Stretching: Hamstring (Supine)

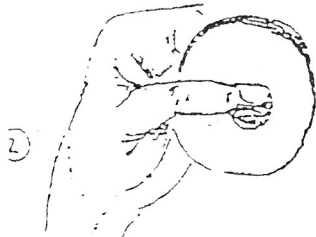


Supporting thigh behind knee, slowly straighten knee until stretch is felt in back of thigh. Hold 30 seconds. Repeat on the other leg.

Repeat 2 times per set. Do 1 sets per session.
Do 3 sessions per day.



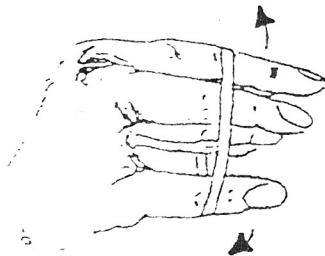
1. Support elbow, hold weight between thumb and fingers in the neutral position shown for 5-10 seconds.



2. Support elbow, hold weight between thumb and fingers in the neutral position shown for 5-10 seconds.



3. Support elbow, hold weight between thumb and fingers in the neutral position shown for 5-10 seconds.



4. Wrap elastic band around fingers as shown, open and close fingers.

Hold each position
10 times for 1 set

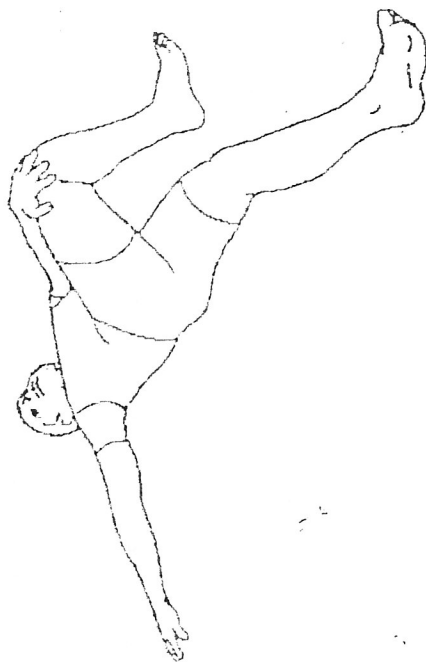
Do 1 set
2-3 times a day

Wrist Brace

Wear the wrist brace all day and night for the first 2 weeks (until _____)
except for bathing and doing the above exercises.

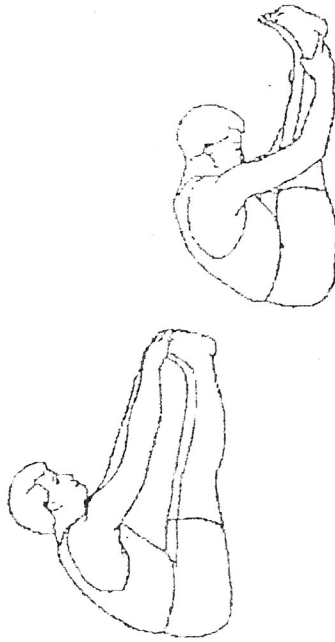
After 2 weeks, wear the wrist brace only at night while sleeping.

Flexibility: External Rotators.



Keeping shoulders flat on floor, pull leg toward floor until stretch is felt. Hold 20 sec. Switch legs. Repeat twice.

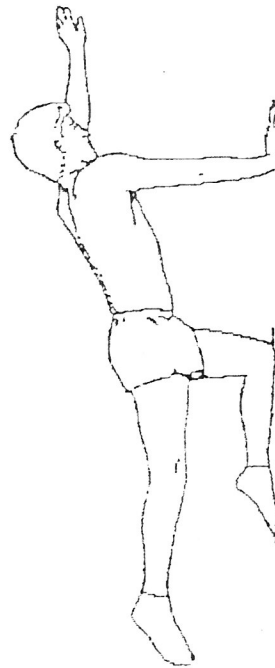
Flexibility: Hamstring- Double Leg.



Extend both legs. Keep knees flat on the ground. Try and touch your toes or farther. Hold 20 sec. Repeat twice.

TRUNK STABILITY: 5

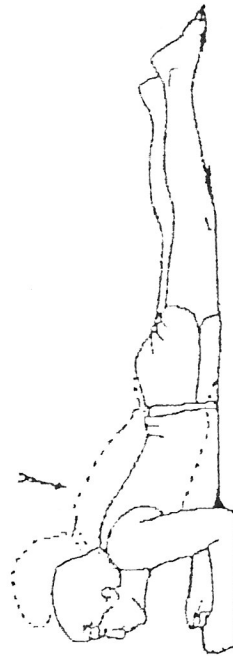
Quadruped Opposite Upper and Lower Extremity Extension



Tighten stomach and simultaneously raise leg and opposite arm. Hold 15 seconds, then slowly return to starting position, keeping lower abs tight and back flat. One set, progress to four minutes.

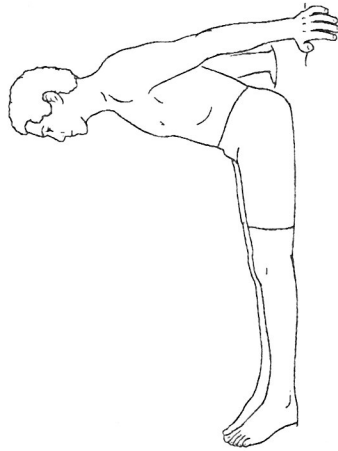
Trunk Stability: 6

Prone Plank



Rise up on elbows and toes only, keeping hips off the floor. Tighten your lower abs, keeping your lower back flat. Hold 30 sec. One set, progress to 2 min, switching hold/march every 30 sec.

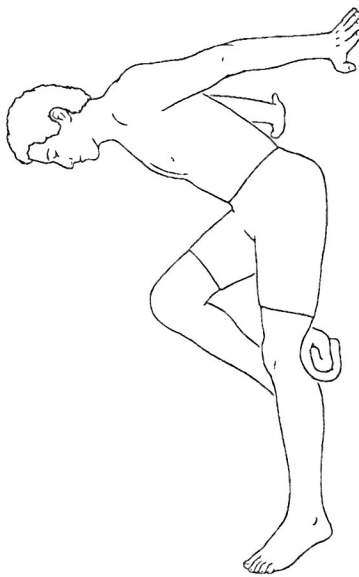
CADERA / RODILLA - 11 Fortalecimiento: Cuadriceps



Contraiga el músculo en la parte anterior del muslo presionando las rodillas hacia la superficie de apoyo. Sostenga ____ segundos.

Repita ____ veces por rutina. Realice ____ rutinas por sesión. Realice ____ sesiones por día.

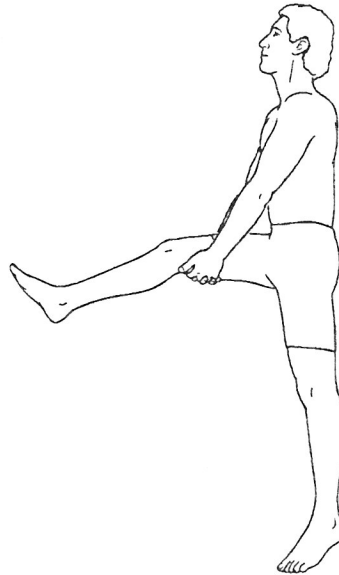
CADERA / RODILLA - 49 Serie de Cuadriceps: en ligera Flexión



Contraiga los músculos de la parte anterior del muslo. Sostenga ____ segundos.

Repita ____ veces por rutina. Realice ____ rutinas por sesión. Realice ____ sesiones por día.

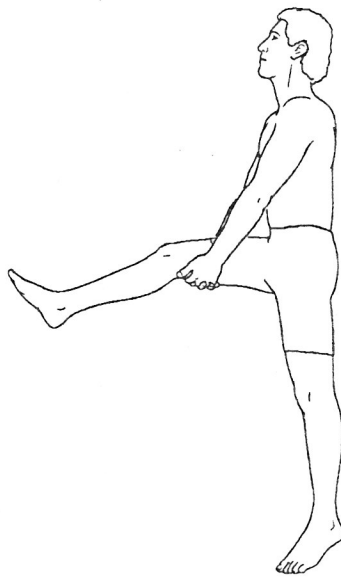
CADERA / RODILLA - 38 Elongación: Isquiotibiales (Boca Arriba)



Sostenga el muslo por debajo de la rodilla, estire lentamente la rodilla hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo. Sostenga ____ segundos.

Repita ____ veces por rutina. Realice ____ rutinas por sesión. Realice ____ sesiones por día.

CADERA / RODILLA - 38 Elongación: Isquiotibiales (Boca Arriba)

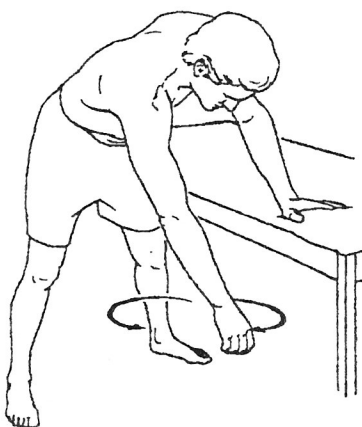


Sostenga el muslo por debajo de la rodilla, estire lentamente la rodilla hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo. Sostenga ____ segundos.

Repita ____ veces por rutina. Realice ____ rutinas por sesión. Realice ____ sesiones por día.

HOMBRO - 26 Rango de Movimiento:
Péndulo (Circular)

Deje que el brazo derecho se balancee suavemente en dirección a las manecillas del reloj y luego en sentido contrario mientras oscila el cuerpo en forma circular.



Realice _____ círculos en cada dirección por rutina.
Realice _____ rutinas por sesión.
Realice _____ sesiones por día.

HOMBRO - 97 Rango de Movimiento: Péndulo (Flexión / Extensión)

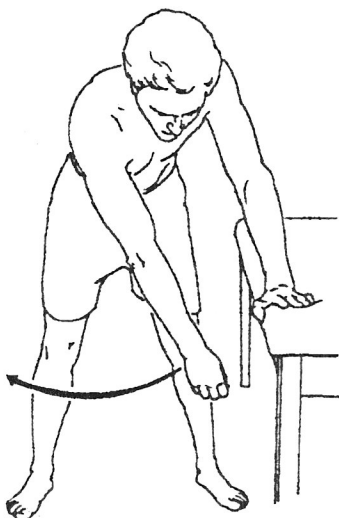
Permita que el brazo derecho cuelgue, y utilice el impulso del cuerpo para balancear el brazo hacia adelante y atrás. Progrese de movimientos pequeños a movimientos más grandes.



Repita _____ veces por rutina.
Realice _____ rutinas por sesión.
Realice _____ sesiones por día.

HOMBRO - 25 Rango de Movimiento:
Péndulo (Lado a Lado)

Deje que el brazo derecho se balancee suavemente de lado a lado mientras oscila el cuerpo de igual manera.

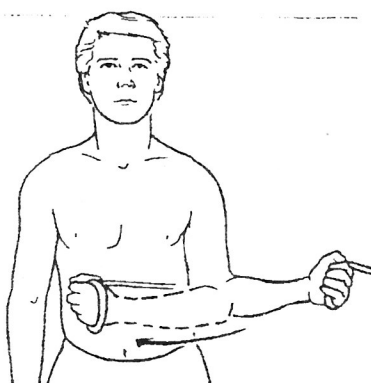


Repita _____ veces por rutina.
Realice _____ rutinas por sesión.
Realice _____ sesiones por día.



HOMBRO - 44 Fortalecimiento: Rotación Interna Resistida

Sostenga una banda elástica en la mano derecha, mantenga el codo pegado al cuerpo, y el antebrazo hacia fuera. Rote el antebrazo hacia adentro.



Repita _____ veces por rutina.
Realice _____ rutinas por sesión.
Realice _____ sesiones por día.

7. Retraction: Hold bands out in front of body. Bring arms back and squeeze shoulder blades together.